

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы». –М.: Просвещение 2014г.

Предметная линия учебников А.П. Матвеева.1-4 классы. М : Просвещение, 2014.

**Учебно-методический комплект**

**-** Программа А.П Матвеев«Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы». –М.: Просвещение 2014г.

**-**учебник А.П Матвеев « Физическая культура 3-4кл». М.: Просвещение 2010

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе составлена в соответствии с учебным планом школы на 102 часа в год (3часа в неделю)

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

— развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и **отражают**:

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты включают** освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия**. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**. ***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приёмы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации*. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация*. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски*: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

**Лыжные гонки**. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные игры**. На *материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

*На материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

*Спортивные игры. Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими пред- метами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации движений*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебные разделы и темы** | **Количество часов** |
| **Знание о физической культуре** | **4 ч** |
| **Способы физкультурной деятельности** | **6 ч** |
| **Физическое совершенствование** | **92 ч** |
| **Итого** | **102 ч** |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | Название темы урока | Основное содержание по теме | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Ресурсы урока | дата | |
| По плану | По факту |
| **Знания о физической культуре (4ч)** | | | | | | |
| 1 | История возникновения физической культуры | Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений | **Пересказывать** текст по истории развития физической культуры. **Объяснять** связь физической культуры с традициями и обычаями народа. **Приводить** примеры трудовой деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.**Характеризовать** комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. **Приводить** примеры комплексов упражнений и **определять** их направленность. | Стр 6-7 |  |  |
| 2 | Особенности физической культуры разных народов | Стр 8-9,зад стр 9 |  |  |
| 3 | Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычными народами | Вопр стр 12 |  |  |
| 4 | Что такое комплексы физических упражнений | Стр 16, вопр и зад стр 16 |  |  |
| **Способы физической деятельности (6 ч)** | | | | | | |
| 5 | Как измерить физическую нагрузку | Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. Правила закаливания обливанием и принятием душа Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. | **Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс. **Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки. **Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. **Объяснять** правила закаливания способом «обливания». **Объяснять** правила закаливания принятием душа. **Выполнять** требования безопасности при проведении закаливающих процедур | Стр17-18, вопр стр 18 |  |  |
| 6 | Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений | стр 25-27, зад стр 27 |  |  |
| 7 | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь | стр 28 |  |  |
| 8 | Выполнение простейших закаливающих процедур | Стр 29-31 |  |  |
| 9 | Правила закаливания обливанием и принятием душа | Вопр стр31 |  |  |
| 10 | Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур | Зад стр 31 |  |  |
| **Физическое совершенствование (92ч)**  **Гимнастика с основами акробатики (9ч)** | | | | | | |
| 11 | Гимнастика с основами акробатики | История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперед. Подводящие упражнения для выполнения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения | **Рассказывать** об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. **Совершенствовать** технику ранее освоенных упражнений. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.**Демонстрировать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. **Демонстрировать** технику выполнения гимнастического моста. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. **Демонстрировать** технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. | Стр 34 |  |  |
| 12 | Кувырки вперед и назад | Стр 37-38 |  |  |
| 13 | Гимнастический мост | Стр 35-36 |  |  |
| 14 | Прыжки со скакалкой | Стр 36-37 |  |  |
| 15 | Гимнастические упражнения | Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приема. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпады и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 900 и 1800 | **Характеризовать** дозировку и последовательность упражнений с гантелями. **Выполнять** комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. **Демонстрировать** технику лазанья по канату в три и два приема. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях гимнастической и игровой деятельности. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами технику поворотов на гимнастическом бревне | ОРУ с гимн палкой |  |  |
| 16 | Лазанье по канату в 3 приема | Стр 39-40 |  |  |
| 17 | Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне | Стр 40-42 |  |  |
| 18 | Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке | Комплекс упр для ног |  |  |
| 19 | Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке | Передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по –пластунски ногами вперед; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. | **Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. **Преодолеть** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности | Зад стр 44 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | |
| 20 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | Прыжковые упражнения в длину и высоту. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Броски большого мяча снизу 2 руками из положения стоя. Броски большого мяча 2 руками от головы из положения сидя. Метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований | **Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.**Составлять** правила простейших соревнований по составленным правилам. | Стр 45-47 |  |  |
| 21 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности | СБУ |  |  |
| 22 | Броски большого мяча снизу 2 руками из положения стоя | ОРУ с мячом |  |  |
| 23 | Броски большого мяча 2 руками от головы из положения сидя | Повт тб |  |  |
| 24 | Метание малого мяча с места из-за головы | Комплекс упр для рук |  |  |
| 25 | Высокий старт | Повт технику выполнения старта |  |  |
| 26 | Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта | Упр на восстановление дыхания |  |  |
| 27 | Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. | Выпрыгивание вверх из полного приседа |  |  |
| 28 | Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги | Стр 45-47 |  |  |
| 29 | Правила простейших соревнований | Повт жесты судьи |  |  |
| **Лыжные гонки (10 ч)** | | | | | | |
| 30 | Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря | Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее изученных ходов, подъемов, торможений: попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием. | **Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. **Соблюдать** эти правила при приобретении лыжного инвентаря. **Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). **Демонстрировать** технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. **Демонстрировать** технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. **Описывать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно | Стр 48-49 |  |  |
| 31 | Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника | Стойка лыжника |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | Стр 52 |  |  |
| 33 | Скользящий шаг | Вопр стр 56 |  |  |
| 34 | Торможение «плугом» | Стр 54-56 |  |  |
| 35 | Торможение способом падения на бок | Зад стр 53 |  |  |
| 36 | Подъем «лесенкой» | Вопр стр 52 |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | Стр 50-51 |  |  |
| 38 | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождении учебной дистанции | Игры на свежем воздухе |  |  |
| 39 | Поворот переступанием | Стр 52-53 |  |  |
| **Баскетбол (11ч)** | | | | | | |
| 40 | История возникновения игры в баскетбол | История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами: на месте и шагом по прямой, дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол. **Излагать** общие правила игры в баскетбол. **Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами. **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. | История игры стр 68 |  |  |
| 41 | Ведение мяча: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой» | Стр 68-70 |  |  |
| 42 | Ведение мяча в беге: по прямой, по дуге и «змейкой» | Стр 70-71 |  |  |
| 43 | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом | Стр 72-73 |  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены | Стр 70-71 |  |  |
| 45 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте | Упр стр 73-74 |  |  |
| 46 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с передвижением приставным шагом. | Упр стр 72 |  |  |
| 47 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | Стр 69 |  |  |
| 48 | Правила игры в баскетбол | Повт правила игры |  |  |
| 49 | Подвижные игры « Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» | Стр 72-73 |  |  |
| 50 | Подвижные игры « Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» | Стр 72-73 |  |  |
| **Волейбол (11 ч)** | | | | | | |
| 51 | История возникновения игры в волейбол | История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее изученных способов подачи. Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: « Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» | **Рассказывать**  об истории возникновения и развития игры в волейбол. **Излагать** общие правила игры в волейбол. **Описывать** технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** ее в условиях учебной и игровой деятельности. **Описывать** технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. **Развивать** пальцы рук с помощью общеращвивающих упражнений с малым (теннисным мячом). **Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. **Развивать** мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленностью. | Стр 76-80 |  |  |
| 52 | Прием мяча снизу двумя руками | Комплекс упр для рук |  |  |
| 53 | Передача мяча снизу двумя руками | Работа рук при приеме |  |  |
| 54 | Прием и передача мяча снизу двумя руками | Работа ног при приеме |  |  |
| 55 | Прямая нижняя подача | Стр 80-81 |  |  |
| 56 | Комплекс упражнений для укрепления пальцев рук | Комплекс упр для пальцев рук |  |  |
| 57 | Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины | Комплекс упр для спины |  |  |
| 58 | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками | Стр 82-83 |  |  |
| 59-60 | Передача мяча сверху двумя руками | Вопр стр 83 |  |  |
| 61 | Подвижные игры « Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» | Стр 77-78 |  |  |
| **Футбол (11 ч)** | | | | | | |
| 62 | История возникновения игры в футбол. | Истрия возникновения игры в футбол. Правила игры. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом вперед и спиной вперед. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол | Рассказывать об истории возникновения игры в футбол. Излагать общие правила в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы и ведения мяча по разной траектории движения. Передавать мяч партнеру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. | Стр 83-84 |  |  |
| 63 | Правила игры в футбол | Комплекс упр для ног |  |  |
| 64 | Специальные передвижения футболиста без мяча | СБУ |  |  |
| 65 | Челночный бег | Упр на восстановление дыхания |  |  |
| 66 | Прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны | Прыжки с поворотами стоя на месте |  |  |
| 67 | Бег лицом и спиной вперед | Упр на координацию движений |  |  |
| 68 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, разбега | Стр 85 |  |  |
| 69 | Передача мяча в парах, тройках | Упря для ног со скакалкой |  |  |
| 70 | Ведения мяча | Стр 86-87 |  |  |
| 71 | Остановка мяча | Стр 84-85 |  |  |
| 72 | Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол | Зад стр 91-92 |  |  |
| **Подвижные игры 10 ч** | | | | | | |
| 73 | « Что изменилось?» | Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики  Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения | **Демонстрировать** технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности  **Регулировать** эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности | Повт правила игры |  |  |
| 74 | «Прокати быстрее мяч» | Игры с мячом |  |  |
| 75 | «Отгадай, чей голос» | Игры на внимание |  |  |
| 76 | «Не оступись», «Пятнашки» | Прыжки с поворотами |  |  |
| 77 | Кто быстрее», «Волк во рву» | Игры на ускорение |  |  |
| 78 | « Вызов номеров», «Пустое место» | Игры на внимание |  |  |
| 79 | «Кто быстрее взойдет в гору» | Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки | **Регулировать** эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности | Комплекс упр на восстановление дыхания |  |  |
| 80 | « Кто дальше скатится с горки» | ОРУ с гантелями |  |  |
| 81 | « Попади в ворота» | Игры с мячом |  |  |
| 82 | «Встречная эстафета» | Стр 78 |  |  |
| **Подвижные игры разных народов (10 ч)** | | | | | | |
| 83 | «Круговые пятнашки» | Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта. | **Изучать** культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. **Интересоваться** национальными видами спорта, активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. **Владеть** техникой соревновательных действий и приемов из национальных видов спорта. **Участвовать** в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта. | Стр 80-82 |  |  |
| 84 | « Домики и гномики» | Стр 82-83 |  |  |
| 85 | «Бег в линию» | Упр стр 79-80 |  |  |
| 86 | «Казаки разбойники» | Стр 81 |  |  |
| 87 | «Общипанная курочка» | Стр 78 |  |  |
| 88 | «Бег по кочкам» | Повт правила игры |  |  |
| 89 | « Рыбаки и рыбки» | Прыжки на 2 ногах |  |  |
| 90 | «Белые медведи» | ОРУ в движении |  |  |
| 91 | « Домики и гномики» | стр 100 |  |  |
| 92 | «Круговые пятнашки» | Стр 51 |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения 10ч** | | | | | | |
| 93 | Развитие гибкости | **Гимнастические** упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  **Легкоатлетические** упражнения для развития основных групп мышц физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнений.  Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях.  **Выполнять** упражнения лыжной подготовкой для развития основных физических качеств и **использовать** их самостоятельно домашних занятиях.  **Демонстрировать** повышение результатов в показателях развития основных физических качеств | Комплекс упр для гибкости |  |  |
| 94 | Формирование осанки | Стр 32 |  |  |
| 95 | Развитие координации движений | Стр 48 |  |  |
| 96 | Развитие силовых способностей | Комплекс упр для ног |  |  |
| 97 | Развитие быстроты | СБУ |  |  |
| 98 | Развитие выносливости | Комплекс упр для восстановления дыхания |  |  |
| 99 | Развитие координации движений | Стр 48 |  |  |
| 100 | Развитие силовых способностей | Стр 50-51 |  |  |
| 101 | Развитие быстроты | СБУ |  |  |
| 102 | Развитие выносливости | Упр для восстановления дыханания |  |  |